

MARTIN KINTRUP

# ANTIPASTI & TAPAS

KÜCHENRATGEBER

Häppchenweise  
ans Mittelmeer



**G|U**



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

MARTIN KINTRÜP

# ANTIPASTI & TAPAS

KÜCHENRATGEBER

Häppchenweise  
ans Mittelmeer



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

## MIT DER GU KOCHEN PLUS-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach gehts: Sie brauchen nur ein  
Smartphone und eine  
Internetverbindung



### **1. APP HERUNTERLADEN**

Laden Sie die kostenlose GU Kochen Plus-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



### **2. REZEPTBILD SCANNEN**

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



### **3. FUNKTIONEN NUTZEN**

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



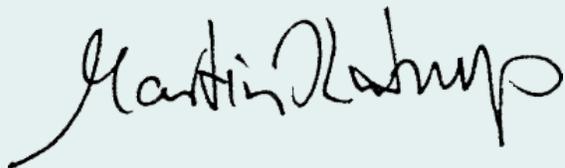
## URLAUB AUF DEM TELLER

Seit meiner ersten Spanienreise liebe ich den Urlaub am Mittelmeer und ganz besonders das gesellige Essen auf der Terrasse oder in einem gemütlichen Lokal mit mehreren Gängen und ganz ohne Zeitdruck. Immer wieder kommt es dabei vor, dass ich den Hauptgang links liegen lasse, weil ich von den mediterranen Vorspeisen – egal ob italienische Antipasti, spanische

Tapas oder orientalische Mezze – gar nicht genug kriegen kann.

Was liegt also näher, als die Liebe zu mediterranen Vorspeisengenüssen in einem Buch zu verarbeiten? In vier Kapiteln finden Sie nicht nur einige unverzichtbare Klassiker, zusätzlich habe ich zahlreiche neue Rezepte entwickelt, die das Vorspeisenuniversum weiter bereichern. Ganz heimatlich geht es in Kapitel 4 zu: Hier spielen einheimische Produkte die Hauptrolle, die aber perfekte Vorspeisen für eine moderne »Deutsche Küche« sind.

Auch Tipps und Tricks zur Büfettplanung finden ihren Platz – so ist ein stressfreier Abend auch für Sie garantiert. Denn nicht nur Ihre Gäste sollen in den Genuss entspannter Mittelmeerstimmung kommen, auch für Sie soll der kulinarische Kurzurlaub schon in der Küche beginnen.

A handwritten signature in black ink, reading "Martin Klump". The signature is written in a cursive, flowing style with a long, sweeping underline.



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

# KLEINE GROSSARTIGKEITEN

Egal ob italienische Antipasti, spanische und deutsche Tapas oder orientalische Mezze: Was auf dem Teller »en miniature« daherkommt, verspricht maximalen Genuss - garantiert!

Während wir dem Essen im Alltag häufig viel zu wenig Raum geben, wird dem Essen rund ums Mittelmeer zumindest abends eine größere Bedeutung beigemessen. Es ist natürlich eine romantisierte Vorstellung, dass allabendlich die ganze Großfamilie zusammenkommt und in endlosen Mehrgängemenüs bis Mitternacht am Tisch sitzt, lautstark diskutiert und feiert. Vielen von uns gefällt diese Vorstellung aber so gut, dass wir sie im Urlaub gerne imitieren. Real ist, dass man sich im Süden abends häufig mehr Zeit zum Essen nimmt. Vielfach wird die Mahlzeit gemütlich mit ein paar einfachen Vorspeisen eingeläutet. Am Wochenende darf es auch einmal eine Nummer größer sein: entweder mit Gästen zuhause oder unterwegs in Bars, Osterien oder Restaurants. Dann kommen die abendlichen Runden unseren Vorstellungen schon sehr nah. Auch ich bin fasziniert vom Ideal mediterraner Entschleunigung, dem bewussten Genießen und dem Zelebrieren der Geselligkeit. Die vielfältigen Vorspeisen zwischen Madrid und Mailand, zwischen Barcelona und Beirut sind für mich ein Symbol für diese Lebensart.

## **ANTIPASTI**

Die italienischen Kleinigkeiten werden »anteriore pasto«, also »vor der Mahlzeit« serviert. Ganz klassisch ist gebratenes Gemüse wie Paprika, Pilze, Auberginen und Artischocken, meist eingelegt in Öl (»sott'olio«), gelegentlich in Essig (»sott'aceto«). Dazu allerlei Wurst-

und Schinkenaufschnitt, Käse, Fisch und Meeresfrüchte. Besonders beliebt sind der Insalata caprese (der nur schmeckt, wenn er mit reifen Tomaten, Büffelmozzarella, duftendem Basilikum und hochwertigem Balsamico bereitet wird!) und Bruschetta al pomodoro (geröstetes Knoblauchbrot mit Tomaten). Auch Vitello tonnato (hauchdünnes Kalbfleisch mit Thunfischsauce, siehe >) gehört in italienischen Restaurants zum guten Ton. Außerdem gibt es meist eine Antipasti-Vitrine, in der sich jeder seine persönlichen Favoriten auswählen kann.

#### **TAPAS**

Die Tapaskultur Spaniens unterscheidet sich etwas von der italienischen Antipasti-Welt. Meist sind die würzigen Minis in Bars und Bodegas Beigaben zu Wein, Bier und Sherry, häufig sogar umsonst. Sie werden in der Regel stehend gegessen und können auf diese Weise den abendlichen Aperitivo begleiten, auf längeren Touren aber auch komplette Abendessen ersetzen. Tapas sind deutlich fleisch- und fischlastiger als Antipasti und Mezze. Es wird viel geschmort, gebraten, gebacken und frittiert. Eine Besonderheit hat die Tapas-Kultur Nordspaniens zu bieten: Im Baskenland sowie in den Regionen Navarra und La Rioja ist man ganz verrückt nach der Edelvariante der Tapas – den sogenannten »Pintxos«. Diese sind in der Regel etwas aufwendiger in der Zubereitung und werden mit einem kleinen Spießchen, dem »Pintxo«, zusammengehalten. Der Kreativität sind dabei kaum Grenzen gesetzt: Jährlich werden in Hochburgen wie Donostia und Bilbao die besten Kreationen prämiert – und begeistert genossen.

#### **MEZZE**

Die Mezze-Kultur erstreckt sich von Griechenland über die Türkei bis in den arabischen Raum und Israel. Logisch, dass sich in diesem riesigen Gebiet regional völlig unterschiedliche und eigenständige Esstraditionen

herausgebildet haben! Anders als in Italien und Spanien werden die Vorspeisen auch tagsüber als Imbiss oder Zwischenmahlzeit serviert, oder aber abends als alleiniges Essen beziehungsweise als Vorspeise für ein Fleisch- oder Fischgericht – dann kommen sie auch gerne in Begleitung von Hochprozentigem daher. Klare Schnäpse auf Anisbasis, wie etwa Rakı, Ouzo oder Arak stehen dann als begleitendes Getränk auf dem Tisch. Mezze-Büffets sind reich an frischem Gemüse und milden bis würzigen oder sogar höllisch scharfen Dips und werden traditionell mit Fladenbrot serviert.

**DEUTSCHE TAPAS: »HÄPPCHEN«**

Hierzulande beschränkte sich die Vorspeisenkultur bis vor kurzem meist auf Suppen und Salate. Seit wir jedoch durch Antipasti, Tapas und Mezze die Lust an abwechslungsreichen Appetizern wieder-gewonnen haben, regt sich auch hier einiges bei den kreativen Köchen. So findet sich heute auf den hiesigen Speisekarten wieder der ein oder andere interessante Starter, meist mit Anleihen an die Mittelmeer- oder die angesagte Asia-Küche. Auch ich lasse mich gerne von diesen Küchen inspirieren und versuche einheimische Produkte in ein neues, vielleicht ungewohntes, aber sicher passendes Gewand zu kleiden. Probieren Sie selbst!





## ANTIPASTI

Vorhang auf für vielseitige Verführer: Mehrgängige Menüs starten in Italien traditionell mit kleinen, feinen Köstlichkeiten, die mal einfach und rustikal daherkommen, mal aufwendig und raffiniert, aber immer eines bieten: aromatische Zutaten in bester Qualität! Das zaubert bei mir sofort einen Hauch Urlaub auf den Teller und lässt den Alltag ganz fern erscheinen.



## VITELLO TONNATO

**2 Knoblauchzehen**

**1 Zwiebel**

**800 g Kalbsnuss**

**450 g TK-Suppengemüse**

**¼ l trockener Weißwein (z. B. Pinot grigio)**

**2 Lorbeerblätter**

**2 Wacholderbeeren**

**½ TL schwarze Pfefferkörner**

**Salz**

**1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft; mit MSC-Siegel;  
130 g Abtropfgewicht)**

**150 g Mayonnaise**

**2 TL eingelegte Kapern**

**2 Sardellen (in Öl)**

**Pfeffer**

**Zitronensaft**

**Platzhirsch auf jeder Antipastiplatte**

Für 4 Personen

20 Min. Zubereitung

18 Std. Ziehen

1 ½ Std. Garen

Pro Portion ca. 615 kcal

54 g EW

35 g F

9 g KH

**1** Am Vortag Knoblauch schälen und halbieren. Zwiebel waschen und samt Schale halbieren, in einer Pfanne ohne Fett auf der Schnittfläche kräftig anrösten, wieder herausnehmen. Fleisch mit Suppengemüse, Wein, Zwiebel, Knoblauch und Gewürzen in einen Topf mit 1 l gesalzenem Wasser einlegen. Zugedeckt ca. 6 Std. ziehen lassen.

**2** Danach alles langsam zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 1 ½ Std. köcheln lassen,